#062

પોતાને ચાર્જ કરીએ..😃

ઘણાં લોકો એવું માને છે કે જો આપણે થોડો સમય પોતાને માટે કાઢીએ તો એ સ્વાર્થ છે.
પરંતુ સાચી વાત તો એ છે કે પોતાને સમય આપવો સ્વાર્થ નથી, એ તો જીવનની જરૂરિયાત છે.

જેમ મોબાઇલને ચાર્જ ન કરીએ તો તે બંધ પડી જાય છે,
એ જ રીતે જો આપણે સતત કામ, જવાબદારી અને દોડધામમાં જ જીવતા રહીયે અને પોતાને માટે થોડો સમય ન કાઢીએ તો આપણી ઊર્જા, શાંતિ અને ખુશી ધીમે ધીમે ખૂટી જાય છે.

દિવસમાં અમુક સમય પોતાના માટે કાઢવો જોઈએ—
થોડું વાંચન, ધ્યાન, પ્રાર્થના, કુદરત સાથે બેસવું કે શાંતિથી વિચાર કરવો.

કારણ કે જ્યારે આપણે અંદરથી મજબૂત અને ખુશ હોઈએ છીએ, ત્યારે જ આપણે પરિવાર, સમાજ અને દુનિયાને વધુ સારું આપી શકીએ છીએ.

એટલે યાદ રાખીએ—
પોતાને સમય આપવો સ્વાર્થ નથી,
એ આપણી ખુશી અને સફળતાની જરૂરી ચાવી છે. ✨